Imitando atentamente a las plantas **– Beatriz Eugenia Díaz**

Vienen ritmos acelerados de afuera. Llegan noticias, cifras que crecen, curvas que ascienden. Siembran el miedo, disponen el caos. También prometen maravillas. Nada volverá a ser como antes, lo virtual impera, la presencialidad es cosa del pasado, las nuevas tecnologías permiten encuentros sincrónicos y comunicaciones asincrónicas. Nos hacen creer que podemos reinventar la vida. Vienen, también, ritmos pausados de adentro. Llega el sosiego, disponemos el cosmos, sembramos armonía. De manera inconsciente y bajo la influencia de la luna, nos conectamos con los seres del reino vegetal. Nos convencemos de que no es tiempo de inventar ni reinventar, es tiempo de contemplar la vida.

<u>Instrucciones</u>

Este es un audio para ser escuchado en el teléfono celular, sin audífonos, de noche, en la cama, con la luz apagada.

Lo necesario:

Un teléfono celular.
Un recipiente.
Su cuerpo.
La cama.
La habitación.
La casa.
La Tierra.
El Sol.
La Luna.
La noche.
La luz apagada.
El sosiego.

Lleve su celular consigo.

Busque una olleta o jarro metálico que tenga una boca que mida entre 10 y 12 centímetros de diámetro y que de alto mida entre 14 y 17 centímetros. De no existir un recipiente

metálico, puede optar por un recipiente de otro material, con, más o menos, las mismas características.

Pruebe meter el teléfono celular entre la olleta o jarro. Si el teléfono, cuando lo pone de manera oblicua, en diagonal, apoyándose en las paredes del recipiente, queda completamente adentro, habrá escogido el recipiente adecuado.

Cuando sea el tiempo de poner el teléfono dentro del recipiente, verifique que quede en diagonal, con la pantalla hacia arriba y que el parlante quede libre, apuntando hacia abajo. Es importante que el parlante del celular quede cercano al fondo del recipiente, en la parte inferior.

Revise que su teléfono esté cargado.

Disponga de un tiempo de veinte minutos y veinte segundos para estar en la tranquilidad de su alcoba, en su cama, con las luces apagadas, escuchando este audio.

Vaya a su habitación con el teléfono y el jarro.

Mire el panorama: el espacio, la cama, los muebles, los objetos; las plantas, las personas, los animales, las cosas.

Si en la habitación encuentra a otros seres vivos, invítelos a compartir la experiencia. Si encuentra a otros seres, animados o inanimados, invítelos. No descarte la posibilidad de que lo que consideraba inanimado se anime.

Me seguiré dirigiendo a usted. Usted decide si compartir estas instrucciones con los seres que lo acompañan.

Estábamos en la habitación.

Arregle el escenario.

Como el pájaro que teje un nido para ahí poner y empollar sus huevos, aliste la cama, como quien alista un nido. Piense que usted va a nacer, a existir y a renacer en su cama.

¿Hay un mueble al lado de su cama, cerca a la cabecera? ¿Una mesita de noche, un arcón, una butaca, un asiento? Si no hay un mueble al lado de la cabecera de su cama, ponga un mueble ahí o una torre de objetos.

Sobre la mesita de noche, el arcón, el asiento, la butaca o la torre de objetos, ponga el recipiente (jarro u olleta).

Ahora… la luna. ¿Dónde está la luna? ¿Puede ver la luna? Hay noches en que la luna se entra por la ventana. No siempre tenemos esa fortuna.

De ser posible, contemple por un tiempo la luna.

¿No la encuentra? En su celular encontrará alguna aplicación (o podrá instalar alguna) que lo ayude a ubicar la Luna.

Si para contemplar la luna tiene que salir de la habitación, salga de la habitación, contemple por un tiempo la luna. Si no la puede contemplar, siéntala. La luna está ahí, así usted no la vea.

¿Sabe en qué fase se encuentra? Hay páginas web en donde puede consultarlo.

Si es noche de luna llena, el planeta Tierra estará entre el Sol y la Luna. Recuerde que usted está en el planeta Tierra. Siéntase entre el Sol y la Luna. Sienta la luz del Sol reflejada por la Luna.

Si es noche de luna nueva, la Luna estará entre el Sol y la Tierra. Recuerde que usted está en el planeta Tierra. Sienta la proximidad de la Luna, sienta su oscuridad, sienta cómo la Luna, de espaldas al Sol, esconde su luz, fúndase con la oscuridad de la Luna.

Si es luna creciente, sienta cómo la luz crece dentro de usted.

Si es luna menguante, sienta cómo la luz mengua dentro de usted.

Vuelva.

Ahora sí, en la Tierra, en la casa, en la habitación, en la cama, en conexión con la Luna, con la Tierra, con el Sol, y con los seres que lo acompañan, dispóngase a oír este audio.

Le aconsejo que adopte una postura corporal cómoda. Recuerde que el audio dura veinte minutos y veinte segundos.

Puede elegir cubrirse o no, con las cobijas. Puede elegir apoyarse en su almohada (o almohadas) o no hacerlo. Puede elegir interactuar o no, con los seres que lo acompañan. Lo importante es que sienta la comodidad instalarse en su cuerpo.

No hay reglas.

Puede permanecer en estado de vigilia o caer en un estado de profunda somnolencia.

Tome su celular, ponga a reproducir este audio, introdúzcalo en el recipiente, sienta el cambio de sonoridad.

Con el celular reproduciendo este audio adentro del recipiente, el recipiente sobre el mueble al lado de la cabecera de la cama, usted en la cama con los seres que le acompañan, en su habitación, en su casa, en este planeta Tierra, apague la luz, como cuando se dispone a dormir.

Acomódese. Mientras va escuchando este audio, convoque al sosiego. Cuando llegue, ha llegado el tiempo de imitar atentamente a las plantas.